

Les 25 produits miracles



Prévient : cancer, diabète
TOMATE

C'est l'amie de la prostate. Les Italiens, les Espagnols et les Mexicains qui y sont accros affichent un petit taux de cancers de la prostate. Tout ça grâce au lycopène, le pigment responsable de sa couleur écarlate, un puissant antioxydant qui réduirait de 25 à 30 % le risque de développer des tumeurs prostatiques, à condition de consommer de la tomate au moins deux fois par semaine.

En neutralisant les radicaux libres des rayons ultraviolets, le lycopène aide à ralentir le vieillissement de la peau.

Conseil : cuire les tomates avec de l'huile (d'olive, de préférence) augmente la présence de lycopène et son absorption par notre organisme.



Prévient : cancer, maladies cardio-vasculaires, vieillissement

SOJA

(tofu, miso, edamame, sauce au soja) Et si vous troquiez chips et cacahouètes pour l'amuse-gueule préféré des Japonais, l'edamame, des fèves de soja cuites ? Le soja, les Nippons en consomment des montagnes (4 kilos par personne et par an, rien que pour le tofu). En interférant avec les hormones sexuelles, les isoflavones contenues dans le soja réduisent le risque de cancer du sein (mais favorisent à l'inverse la réciproque). Le soja diminue aussi le mauvais cholestérol.

Bonus : riche en vitamines B et E, bénéfiques à la peau, aux cheveux et aux yeux. Atténue les troubles de la ménopause.

Conseil : 50 grammes par jour. Plutôt du bio pour éviter le transgénique. Attention : les « germes de soja » ne sont pas du soja...



Prévient : cancer, maladies cardio-vasculaires, vieillissement, diabète

ALGUES

(nori, kombu, wakamé, aramé et dulse) Ce sont les ancêtres de toutes les plantes. Elles sont riches en fucoïdane et fucoxanthine, qui provoquent la mort des tumeurs du sein et inhibent celles de la prostate. Le nori contient protéines, minéraux et de la vitamine B12 indispensable à la formation des globules rouges. Il recèle des oméga 3, bénéfiques pour le cerveau, qui diminuent aussi le risque de maladies cardiaques et régulent le taux de sucre.

Le kombu, mi-sucré mi-salé, ralentirait le vieillissement grâce à ses antioxydants. **Bonus :** c'est, dit-on, à l'aramé que les Japonais doivent la santé de leurs cheveux.

Conseil : bourrée de protéines et de fer, la dulse, au goût de noisette, peut remplacer la viande, et le wakamé se substituer au lait, car il contient treize fois plus de calcium !



Prévient : cancer
CHAMPIGNONS

(shiitake, enokitake, maitake, champignon de Paris, portobello, cremini et pleurote)

Grâce à leurs polysaccharides, ils stimulent le système immunitaire en augmentant le nombre de globules blancs dans le sang, ce qui empêche les tumeurs naissantes de devenir cancéreuses. Ils peuvent ainsi réduire jusqu'à 50 % le risque de cancer de l'estomac. La pleurote s'attaque, en prime, au cancer du côlon. En faisant baisser les niveaux d'œstrogènes associés aux cancers hormonodépendants, le champignon de Paris agit de son côté contre le cancer du sein.

Bonus : archinutritifs et pauvres en calories. **Conseil :** inutile d'en manger des tonnes, 100 grammes par jour suffisent pour profiter de leurs bienfaits.



Prévient : cancer, maladies cardio-vasculaires, diabète, vieillissement

LÉGUMES SECS

(lentilles, pois chiches) Ce n'est pas un hasard si les légumes secs sont, avec les céréales, les premières plantes cultivées par l'homme. Extrêmement riches en fibres, antioxydants et minéraux, elles sont associées à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer colo-rectal.

La consommation régulière de lentilles permettrait de prévenir le diabète.

Tous les légumes secs sont réputés freiner le vieillissement cutané. **Bonus :** fournissent aux femmes enceintes de l'acide folique, indispensable à la production du matériel génétique du fœtus (c'est aussi vrai des épinards).

Conseil : à combiner avec des céréales pour les rendre plus digestes.

« Notre cerveau aime le thé vert. »

David Servan-Schreiber



Prévient : cancer, maladies cardio-vasculaires, vieillissement

CHOUX

(chou-fleur, de Bruxelles, feuillu, pommé, brocoli et cresson)

Cultivé depuis six mille ans, le doyen de nos légumes est un puissant anticancéreux grâce à ses polyphénols et glucosinolates qui empêchent les microtumeurs de devenir malignes et « poussent au suicide » les cellules cancéreuses.

Réduirait le risque de cancer de l'estomac, du côlon, du rectum, du poumon (-30%), de la vessie (-50%), de la prostate (-50%) et du sein (-40%). Le brocoli améliore la fonction musculaire du cœur, fait baisser le mauvais cholestérol et augmente le bon.

Riches en antioxydants, les crucifères ralentissent le vieillissement.

Bonus: remède anti-gueule de bois.

Conseil: 5 fois par semaine. A la vapeur ou au wok. Bouillis, ils perdent 75% de leurs agents anticancéreux.



Prévient : cancer, vieillissement

CAROTTE

Si la carotte ne rend pas aimable, elle possède des vertus anticancéreuses et anti-inflammatoires.

Riches en caroténoïdes, des molécules qui interfèrent avec la production de radicaux libres, elle permet de lutter contre le vieillissement de la peau en la rendant moins sensible aux rayons UV.

Le falcarinol, un pesticide naturel qu'elle contient, aiderait à prévenir le cancer. Malgré sa saveur sucrée, la carotte ne fait pas grimper en flèche le taux de sucre dans le sang. De quoi la réhabiliter aux yeux des diabétiques!

Bonus: riche en fibres, elle améliore le transit intestinal. Son carotène lui permet d'assumer sa réputation de donner bonne mine.



Prévient : cancer

FENOUIL

(fenouil, persil, coriandre, cumin, anis, cerfeuil, céleri et panais)

Au VIII^e siècle, les apia-cées font partie des plantes alimentaires que Charlemagne recommande de cultiver dans les monastères.

Ce sont de redoutables anticancéreux capables de paralyser les microtumeurs et de créer un environnement défavorable à leur prolifération. Fenouil et persil auraient prouvé leur efficacité contre plusieurs cancers (prostate, sein, côlon et poumon).

Conseil: remplace la salière, pour rehausser le goût des plats.



Prévient : diabète

CÉRÉALES ET PAIN COMPLET

A l'inverse du pain blanc ou des céréales industrielles du petit déjeuner, qui sont le plus souvent ultrafinés, les produits céréaliers à l'ancienne contiennent peu de glucides, qui augmentent le taux de sucre dans le sang et font le lit du diabète. L'index glycémique du pain blanc est de 85, contre 50 pour le pain complet.

Bonus: un effet satiogène qui nous fait moins manger.



Prévient : cancer, maladies cardio-vasculaires, alzheimer

THÉ VERT

« Le sixième me rend semblable aux immortels »,

écrivait le poète chinois Lu Tung, huit cents ans avant Jésus-Christ. Il parlait de son sixième bol de thé vert quotidien. C'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses. Ses feuilles sont constituées de catéchines, des composants qui affaiblissent les cellules cancéreuses en les empêchant de former le réseau sanguin dont elles ont besoin pour se nourrir. Sa consommation quotidienne inhibe les microtumeurs de la vessie, de la prostate et réduit le risque de cancer colo-rectal de 57%.

Il pourrait participer à la prévention d'alzheimer. Protège des maladies coronariennes et des AVC.

Conseil: trois tasses par jour, de préférence du japonais, plus riche en molécules anticancéreuses. Infuser dix minutes. Attention, le lait neutralise ses effets!

Gare aux pesticides

Vous pensez qu'il suffit de laver et peler les fruits et légumes pour être débarrassé de ces molécules chimiques? Faux: certaines substances peuvent migrer à l'intérieur, jusqu'à 8 millimètres de profondeur. Chaque année, en France, 75 000 tonnes de pesticides sont aspergées sur les champs. Certaines des 354 molécules autorisées sont cancérogènes et neurotoxiques. 52% de nos fruits et légumes affichent des résidus de substances phytosanitaires, dont plus de 7% au-dessus des normes. Sans compter l'effet cocktail. Un tiers additionnent les traces de 2 à 5 substances différentes. Les fraises peuvent en aligner jusqu'à 12. La solution, c'est de passer au bio, mais l'Hexagone ne lui consacre que 2% de ses surfaces agricoles... ■